



SHC's Ungdomsverksamhet

Välkommen som medlem i Sudrets HC's ungdomsverksamhet.

Nedan finner du information om hur vår ungdomsverksamhet bedrivs och de generella regler, riktlinjer och policys vi tillämpar för att verksamheten skall vara rolig och utvecklande.

Utbildningens innehåll

Utbildningen syftar till att förbättra spelarnas färdigheter som ishockeyspelare via teoretiska kunskaper och praktisk ishockeyträning. Följande redogör för utbildningens omfattning och innehåll.

Ishockeyutbildningens innehåll

- uppvärmningsövningar
- avslappningsövningar
- teknikträning
- taktik och spelsystem
- konditionsträning
- styrketräning
- rörlighetsträning
- tester

Åldersanpassad träning

Ungdomsträningen innebär åldersanpassad träning som är mest utvecklande för spelarna. Nedan uppräknade delar utgör ramverket i träningsmodellen, som byggs på med säsongs- och detaljplanering utformad för respektive ålderskategori.

Ungdomsträningens ramverk

- långsiktig målinriktad planering
- genomarbetad isträningssmetodik
- individuell teknisk träning
- allmän fysisk grundträning
- regler och spelförståelse
- spelmoment och matcher
- individuell och gruppvis taktisk träning

Kost

Rätt kost har stor betydelse. Varje lag genomför kostinformation med samtliga spelare, ledare och föräldrar.

I samband med kostinformationen skall även reglerna i föreningen gällande droger och dopingmedel påtalas, samt dess inverkan på hälsan.

Skolarbete och ishockey

Skolarbetet får aldrig åsidosättas på grund av ishockey. I de äldre pojklagen kommer det att ställas mycket stora krav på planeringsförmåga för att lyckas kombinera studier med ishockey. Det är klokt att vara tydlig mot spelarna och ställa krav på skolarbetet från start. Föreningen skall hjälpa spelarna att utveckla ett beteende och en planeringsförmåga som är helt nödvändig inför framtiden.

Generella regler och riktlinjer vid träning

Föreningen rekommenderar de olika lagen att följa nedanstående hållpunkter gällande träning i Sudrets Hockey Club. Riktlinjerna kan "mjukas" upp beroende på träningstider och ålderskategori, men viktigt är att god ordning och regler som samtliga ställer upp på finns framtagna.

- Om Du inte kan komma till träningen – meddela alltid förhinder till din tränare/lagledare!
- Samling 30 min före träning om möjligt.
- Minst en ledare i omklädningsrummet 15 min före träning och 15 minuter efter träning.
- Dusch obligatorisk efter träning

Utrustning och träningskläder

- Skall tvättas regelbundet av hygieniska skäl
- Se till att alla skydd är med och i ordning
- hjälm med visir/galler. OBS! Hjälmen måste vara godkänd.
- Halsskydd
- Axelskydd
- Armbågsskydd
- Suspensoar
- Handskar
- Byxor
- Benskydd
- Klubba
- Skridskor
- Märk all utrustning med namn.

Lagets organisation

Tränare – minst 2/lag och ispass med följande utbildning: Stegutbildning, Steg I – III, Regional fortbildning efter steg 2, Regional fortbildning för målvaktstränare samt sjukvårdsutbildning.

Lagledare - Stegutbildning, Steg I, sjukvårdsutbildning

Materialare - Grundläggande materialkunskap, slipmaskinens hantering

Matchfunktionärsansvarig/Föräldragrupp - Sekretariatets funktioner, klockan/tidtagningen, cafeteriarutiner.

Utvecklingstrappan per ålderskategori

Hockeyskolan/Björnligan från 7 år

Hockey skolan är hockey för de allra yngsta. Alla som vill ska få chansen att prova på att spela ishockey.

Hockeyskolan/Björnligan r: 1 pass per vecka

- Prova skridskoåkning och spelet ishockey.
- Öva, nöta, misslyckas, öva, nöta, lyckas.
- Spel på tvären i smålag, enkla regler.
- Uppmuntra skridskoåkning på allmänhetens åkning.
- Lekbetonad träning.
- Huvudinriktning på skridskoåkning, puckföring, passningar.
- Utbildningen viktigast, alla spelar lika.
- Spelare provar olika platser inom laget.
- Börja personlig träning, kamratskap, uppträdande på och utanför banan.
- Föräldragrupp bildas med tillsättande av ansvarsområden.
- Uppmuntra allmänhetens åkning

U-10/U11

Bildar lag

Spelar sammandrag/distriktsserie.

Antal aktivitetstillfällen per vecka: 1 till 2 + ev match.

Matchning: Alla spelar lika mycket, ingen toppning.

Hörnstenar

- Bygg vidare på tekniska färdigheter: skridskoåkning, puckföring, passningar, skott ,dribblingar
- Individuell utbildning prioriteras hela tiden
- Genomgång av spelarnas arbetsområden på banan
- Position på banan inövas (vänsterback, högerback, centerforward etc)
- Smålagsspel och spel över hela banan
- Alla spelar lika mycket
- Fortsätt prova olika platser inom laget
- Personliga träningen fortsätter
- Prova på andra idrotter
- Börja rörlighets- och smidighetsträning
- Första genomgång av spelregler
- Grundläggande spelförståelse
- Spelregler skall övas och förstås
- Speciell målvaktsträning
- Uppmuntra allmänhetens åkning
- Uppmuntra teknikträning
- Träning viktigare än match

U-12/U13

Spelar i distriktets serie.

Antal aktivitetstillfällen per vecka: 2 + match

Matchning: Alla spelar lika mycket, ingen toppning

Hörnstenar

- Teknikträningen fortsätter med ökad svårighetsgrad
- Taktiken utvecklas, t ex markering, göra sig spelbar.
- Mycket spel i olika former: 1 mot 1, 2 mot 1, 3 mot 2 osv
- Bygg vidare på tekniska färdigheter: skridskoåkning, puckföring, passningar, skott, dribblingar
- Individuell utbildning prioriteras
- Position på banan inövas (vänsterback, högerback, centerforward etc)
- Genomgång av spelarnas arbetsområden på banan
- Grundläggande spelförståelse
- Viss specialisering på position i laget
- Alla spelar lika mycket
- Fortsätt prova olika platser inom laget
- Personliga träningen fortsätter
- Disciplin att komma på varje träning förtydligas
- Frånvarobesked skall lämnas
- Rörlighets- och smidighetsträning
- Speciell målvaktsträning
- Spelregler skall övas och förstås
- Medvetenhet gällande kost påtalas
- Uppmuntra allmänhetens åkning
- Uppmuntra teknikträning
- Träning viktigare än match
- Prova på andra idrotter
- Vikten av att passa tider prioriteras och markeras
- Uppmuntra allmänhetens åkning
- Uppmuntra teknikträning
- Träning viktigare än match

U-14/U15

Deltar i distriktets serie, samt fastlandsserie alt. ett par cuper

Antal aktivitetstillfällen per vecka: 2-4 + match + fyspass (utan vikter)

Matchning: Spelarna spelar i det lag och serie som passar bäst för spelarens individuella utveckling enligt regeln 25%över,50%på & 25% under spelarens förmåga. I övrigt gäller fortfarande att alla som tränat regelbundet spelar lika mycket. Toppning får ske sista 5 min i varje period om det kan vara matchavgörande.

Hörnstenar

- Nyansering av laguttagning och sammansättning av femmor beroende på utvecklingsnivå
- Ishockeyspecifik, sommarträning erbjuds av föreningen
- Uppmuntran att ägna sig åt andra idrotter för att dryga ut träningsdosen
- Inställningen att ge allt för laget i alla situationer skolas in
- Övningar utföres i hög fart - matchlikt
- Kraven större på träningar och matcher
- Fysiskt riktigt jobbiga träningspass utföres
- Utveckling av vinnarvilja och kämparanda
- Stort intresse och engagemang hos varje spelare
- Teknikträning och spel i olika former vidareutvecklas
- Enklare uppspels- och försvarssystem tränas
- Power- och Boxplay övas teoretiskt och praktiskt
- Roller tränas in i femmorna
- Mer specialiserade arbetsuppgifter för varje spelare
- Spelförståelse och spelsinnesträning ökas
- Teorigenomgångar inför matcher
- Medvetenhet gällande kost, skötsel och personlig träning startar ordentligt
- Speciell målvaktsträning.
- Disciplin att komma på varje träning
- Frånvarobesked krävs in av spelarna/föräldrarna till ansvarig tränare
- Vikten av att passa tider prioriteras och markeras
- Uppmuntra allmänhetens åkning
- Uppmuntra teknikträning
- Träning viktigare än match
- Nu börjar en mer målmedveten satsning på hockeyn

U-16

Deltar i distriktets serie, samt fastlandsserie alt. ett par cuper

I matcherna strävas givetvis efter jämn fördelning av istiden bland spelarna och starkt iakttagande av spelarnas fortsatta utveckling. Tränaren äger dock rätt att "toppa upp" laget under matcherna

En samordning mellan U14/U15 och U16-lagens lagledningar sker så att spelarna spelar i det lag och den träningsgrupp som passar bäst in på spelarens individuella utveckling enligt regeln 25%över,50%på & 25% under spelarens förmåga

Antal aktivitetstillfällen per vecka: 3-4 + match (+fyspass)

Matchning: För U16 gäller att de för dagen bästa spelarna blir uttagna till laget.

Ishockeyutbildning på högstadiet

Ett bra samarbete med skolan är viktigt när det gäller utbildning av ishockeyspelare. Vikten av att skolan sköts kan inte nog poängteras i detta sammanhang. Ett samarbete med skolan i enlighet med den nya läroplanen (Lpo-94) som medger ishockeyutbildning på skolschemat inom ramen för "elevens val" kommer att innebära att ungdomar på Högbyskolans högstadium har ishockeyutbildning på schemalagd skoltid

Målsättningen med ishockeyutbildningen är

- att ge eleven fortsatt god utbildning i ishockey för att bli väl rustad för de krav som ställs ifråga om individuell teknik, taktik och fysik.
- att fostra eleven till en god kamrat och förebild såväl på som vid sidan av planen liksom i skolan.
- att ge eleven möjlighet till utveckling av såväl sina tekniska som taktiska färdigheter.

att lära eleven förstå samt prova på effekterna av de olika träningsformer som finns.

Policy för nyintagning

SHC skall aktivt medverka till att ta vara på nya ungdomar som vill pröva på att spela hockey.

Policy för individuell utveckling

De kroppsliga förutsättningarna liksom den motoriska utvecklingen kan variera mycket hos ungdomar före och under puberteten. Rent principiellt så bör spelare tillhöra samma ålderskategori som i skolan, men när en spelare besitter mognad och kvalitéer utöver det normala för sin ålder bör andelen träning och matchning med ett högre ålderslag enligt 25/50/25 regeln bli aktuell. Detta skall ske i samråd med spelaren, spelarens föräldrar, berörda ledare samt ytterst sportansvarig i föreningen.

Policy vid tillfälligt lån av spelare till annat lag

Vid tillfälliga lån av spelare mellan olika ålderslag skall ledare i respektive lag alltid prata med varandra innan spelaren/na kontaktas. Hänsyn skall tas med tanke på aktiviteter i det egna ålderslaget samt även fysisk mognad. Det är särskilt viktigt med tanke på flytt mellan lag där det är tillåtet att tackla och inte tackla.

Principer för lagindelning

Principen vid lagindelning är att hålla åldersspridning nere samtidigt som vi anpassar lagen så att spelarna deltar på den nivå där de utvecklas bäst.

Framgångsfaktorer

Samarbete mellan åldersgrupper

I syfte att åstadkomma god stämning och ett bra klimat inom ungdomsverksamheten är det viktigt med ett bra samarbete mellan ungdomslagen och dess ledare. Detta samarbete består t.ex. i att tränare och/eller 4-5 spelare kan delta på ett äldre lags träning och även på matcher. I detta sammanhang är det viktigt att fastslå att ett samarbete mellan åldersgrupper inte får syfta till att enbart utnyttja de mest utvecklade spelarna maximalt för att skörda kortsiktiga framgångar, utan att låta spelare delta på den nivå där de har bäst förutsättningar att utvecklas. En positiv dialog skall alltid föras mellan tränare på resp åldersnivå och åldersgrupp för att gynna detta samarbete.

Samarbete mellan föreningar

Ett bra samarbete med andra föreningar i regionen, är betydelsefullt. Detta för att skapa stor bredd och därmed bra förutsättningar för ungdomsishockeyn att få fram duktiga spelare. En grundförutsättning för detta är att berörda föreningar kan samarbeta utan prestigetänkande och med en gemensam grundsyn att detta samarbete gynnar såväl den egna som hela regionens ishockeyverksamhet i ett litet längre perspektiv.

Trivsel och klubbkänsla

För att åstadkomma en bra klubbkänsla och ett intresse för föreningen så krävs det bl.a. en välskött verksamhet med sund ekonomi, idrottsliga framgångar, samt en bred ungdomsverksamhet. Viktiga aspekter som gäller den interna klubbkänslan är att det finns förutsättningar för att alla ska känna trivsel och samhörighet inom föreningen.

Det är också viktigt att alla spelare, föräldrar och ledare förstår och accepterar sportansvarigs lagindelning, träningsgrupper och träningsutformning då han är tillsatt för att med sin kompetens objektivt just svara för denna uppgift. Som förälder är det särskilt viktigt att förstå att man aldrig med helt objektiv syn kan värdera sitt eget barns status i jämförelse med andra spelare. Istället skall man ständigt söka nya vägar för att stimulera spelare att koncentrera sig ännu hårdare och uppmuntra dem.

Faddrar/förebilder

Alla som har varit med och spelat ishockey i ett ungdomslag vet att duktiga spelare i föreningens A-lag utgör starka förebilder för ungdomsspelarna. Som A-lagsspelarna uppträder på, men också vid sidan av isen, kommer också ungdomsspelarna att försöka ta efter. Inom Sudrets Hockey Club vill vi arbeta efter en faddermodell där 2-3 A-lagsspelare är faddrar i varje ungdomslag.

Material och budget

Kostnader och intäkter

Styrelsen ger ut budgetramarna till respektive sektion.
Hockeyverksamheten har sin budget som upprättas av sportansvarig.
Anläggning och Kansli har sin budget som upprättas av verksamhetsledaren.
Samtliga budgetar följs upp av verksamhetsledaren.

Lagkassor och lagkonton

Ett problem som uppstår med blandade ålderslag som varje säsong förändras är hur lagens insamlade pengar i lagkassorna skall hanteras. Lagen jobbar ihop pengar i syfte att åka iväg på cuper och dyl. Därför är det föreningens avsikt att på sikt minimera lagkassorna och dess betydelse för att kunna erbjuda alla lag och spelare samma utvecklingsmöjligheter. Därmed inte sagt att ekonomin skall försämrats, tvärtom, man vill utveckla detta för att kunna erbjuda alla ungdomar ett baspaket av träningsförutsättningar, fastlandsmatcher, läger och cupspelsdeltagande.

Deltagar- och medlemsavgifter

Styrelsen har beslutat vilka avgifter som skall gälla inför varje säsong .

Medlemsavgift

Deltagaravgift Ungdom

Cafeteria

Samtliga lag tjänstgör i cafeteria enligt schemalagd tid.

Materielhantering

Inför varje säsong så skall respektive åldersgrupps materialare tillsammans med den materielansvarige göra en inventering av materielen inför nästa säsong. Syftet med detta är att undvika att det fattas utrustning när lagen går på is. Samt att se över kostnaden för nytt material inför nästa säsong. Här nedan listas den utrustning som föreningen tillhandahåller för ungdomsspelare.

Utrustning för målvakt

- Matchtröja
- Klubb-/plockhandske
- Benskydd
- Bröst/armskydd
- hjälm
- Skridskor i mån av tillgång

Utrustning för Ungdom, utespelare

- Hockeybyxa i mån av tillgång