



Riktlinjer inom Hille/Åbyggeby IK

- I Hille/Åbyggeby IK är det viktigt att vara en god kamrat och ett föredöme för andra. Målsättningen är att våra ungdomar skall utbildas och utvecklas som hockeyspelare och individ genom att visa hänsyn samt respektera varandra.
- Att utbilda våra ungdomar i etik och moral, uppförande på och utanför isen är viktigt.
- Att utbilda föreningstränare utan anknytning till laget samt att utbilda målvaktstränare inom föreningen.
- Skapa en miljö så att spelare samt ledare får en meningsfull fritidssyssla.
- Att Hille/Åbyggeby IK har ett positivt samarbete med skolan.
- Att ge våra ledare och spelare den utbildning som krävs för att nå vårt representationslag, eller ännu högre.
- Jämmt antal spelare i respektive lag.
- Ålder och kunskapsanpassad träning.
- Skapa en miljö så att spelare och laget alltid gör sitt yttersta på träning eller match.
- Utveckla hela laget så att samtliga spelare känner framgång och klubbkänsla.
- Ledarna har på sitt ansvar att se till att våra ungdomar sköter sin hygien efter träning och match samt att all utrustning och materiel sköts på ett riktigt sätt.
- Hille/Åbyggeby IK arbetar aktivt för att få in flickor/tjejer i verksamheten.
- Det skall vara roligt att spela ishockey i Hille/Åbyggeby IK
- SISU – utbildningssamverkan
- Droger/alkohol – riktlinjer inom respektive åldersgrupp.

Ledarna skall i alla lägen försöka skapa:

- **Entusiasm**
- **Ödmjukhet**
- **Vilja**
- **Trygghet**
- **Positivt tänkande**
- **Engagemang**

Uppflyttning till träning och match

- Allt uppflyttning skall ske i samförstånd mellan tränarna i de båda lagen.
- Tränarna i det äldre laget ska se till att hjälpa de som flyttas upp att smälta in i det äldre laget på ett naturligt sätt.
- Är man inte överens så resonerar man sig fram till en lösning som funkar.
(Ev. kontaktar man ungdomsansvarig och reder ut problemen.)

Uppflyttning till träning:

- Det äldre lagets tränare önskar hur många de vill ha med från det yngre laget.
- Det yngre lagets tränare bestämmer vilka som ska få träna med det äldre laget.
- Det äldre lagets tränare litar på att det yngre lagets tränare flyttar upp spelare som är redo för det.

Uppflyttning till match:

- Det äldre lagets tränare önskar vilka de vill ha med från det yngre laget och hur många.
- Det yngre lagets tränare får ha synpunkter på dessa önskningar och kan komma med ett eget förslag. Kan med motivering säga att det är andra personer som ska vara med.
- Det äldre laget spelar med de spelare de får från det yngre laget och litar på att tränarna i det yngre laget gör en bra bedömning (om dom inte uppfyller önsknigen).
- Alternativet att inte ta emot spelare från det yngre laget bara för att man inte är nöjd och istället rotera med egna spelare är inte en OK lösning.

U17 – J20

B-Junior A-Junior

- Elitriktning med sikte på A-Lagsspel.
 - Kvalificering enligt principen:
Bästa laget spelar.
 - Spel enligt individuella färdigheter
 - Övergång mot seniorhockey, ökning av styrka och tempo.
 - Krav på träningsflit och intresse.
 - Året runt träning, specialinriktad för ishockey.
 - Utövande av andra idrotter endast om tiden tillåter.
 - Den spelare som utvecklas under säsong skall ges möjlighet att vara i miljön där hans utveckling och kunskap kommer mer till pass t ex B-junior till A-junior.
 - De spelare som föreningen bedömer ha kunskap att spela på elitjunior nivå, skall vi aktivt hjälpa så att spelaren hamnar i rätt miljö t ex Brynäs.
 - Spelare som inte tar plats skall ges möjlighet att spela i en annan förening.
- Ishockeyns Träningslära 1
 - Grundspel, liknande A-lagsnivå (A-juniorer)
Uppspel – Inspel – Avslut – Styrning
 - Powerplay
 - Boxplay, alternativa lösningar
 - Forwardspecial
 - Backspecial
 - Målvaktspecial
 - Tajming – övningar
 - Nedbrytning av situationer:
offensivt som defensivt
Lösningar över hela planen
 - Spelvändningar och lösningar:
Egen zon och mittzon
 - Stressövningar
 - Snabbhet
 - Kondition
 - Stryketräning
 - Teori
 - Mental träning

Tränare

- Grundkurs
- JS1 alt. BU2



U15 – J16

- Målmedveten satsning för att förberedas inför spel i juniorlaget
 - Större krav på träning och matcher
 - Intresse och engagemang hos individen är viktigt
 - Vidarutveckling av spel i olika former, tacklingar och ökad spelförståelse
 - Större organisation i femmorna
 - Specialiserade uppgifter, Back – Forward
 - Fysträning året om, styrka, smidighet. Begynnande styrketräning, lämpliga vikter (under uppsikt av sakkunnig)
 - Stor vikt vid personlig träning
 - Möjlighet att träna och spela med äldre, om kunnande finns
 - Koordinationsträning
 - Bästa laget spelar vid behov
 - Teknikmärket Guld
- Individuell teknik fortfarande viktigt
 - Skridsko
Passa – Skjuta – Utmana
 - Spelmoment
 - Hela femman
Uppspel – Avslut
 - Vända spel i mittzon / egen zon
 - Detaljträning
Back – Forward – Målvakt
 - Boxplay – Powerplay
(grunder)
 - Tajmingövningar
 - Kondition
 - Snabbhet
 - Teori
 - Närkampsspel
 - Forechecking
 - Backchecking
 - Mental träning
 - Kost
- ## Tränare
- Grundkurs
 - Barn & Ungdom 1 & 2
 - Ishockeyns Träninglära 1



U13 – U14

- Teknikträning med ökad svårhetsgrad, stressmoment samt finter
 - Skridskoåkning med betoning på balans, rörlighet samt vändningar
 - Utveckling av taktik, spelförståelse, spel i olika former
 - Viss specialisering på var man spelar i laget, t ex back - forwardträning
 - Personlig träning är viktigt
 - Prova på sommarträning
 - Fyspass i anslutning till ispass (koordinationsträning)
 - Möjlighet att träna och spela med äldre, om kunnande finns
 - 1 till 2 cuper per säsong
 - Alla börjar spela – matchning får förekomma
 - God träningsnärvard krävs för spel av matcher
 - Utövande av andra sporter är positivt
- Skridsko
 - Pass – Puckföring – Skott
 - Spelmoment
3 mot 1, 3 mot 2, 1 mot 1 och 2 mot 1
 - Hela femman
 - Tajmingövningar
 - Närkampsövningar
(1 mot 1 sarg)
 - Spel - vändningar
 - Forechecking
 - Backchecking
 - Snabbhet
 - Kondition
 - Teori
 - Mental träning
 - Kost
(även föräldrar)

Tränare

- Grundkurs
- Barn & Ungdom 1
- Ishockeyns Träningslära 1



U11 – U12

- Vidareutveckling av tekniska färdigheter, skridsko - puckföring
 - Spel i femmor – med enkel organisation
 - Enkel taktik för U-12
 - Fortsätta prova olika platser i laget
 - Personlig träning
 - Off ice (koordinationsövningar)
 - Träningsnärvaro för spel
 - 1 till 2 stycken cuper per säsong
 - Använda teoripass som komplement till isträning
 - Titta på ishockey (se och lära)
 - Alla spelar lika (gäller U11 vid tutbyte)
 - Viss matchning på cuper och slutspel
 - Utövande av andra sporter är positivt
 - Möjlighet att träna och spela med äldre lag om kunnande finns
- Skridskoteknik (all teknik balans – översteg)
 - Pass – Puckföring – Skott - Finter
 - Spelövningar 1 mot 1, 2 mot mv, 2 mot 1
 - Arbetsområden över hela plan (positionsträning, bemanningar)
 - Spelförståelse (smålagsspel – mindre yta)
 - Enklare tajmingövningar (U-12)
 - Målvaktsövningar
 - Snabbhet
 - Mental träning
 - Kost (även föräldrar)

Tränare

- Grundkurs
- Barn & Ungdom 1



U10

- Skridskoåkningens grunder
 - Spela på alla platser
 - Prova som målvakt
 - Regelträning
 - Personlig träning t ex uppträdande på och utanför planen, personlig hygien
 - Alla spelar lika
 - Poolspel (vänskap)
 - Koordinationsträning – off ice
 - Övernattning - SISU
 - Utövande av andra sporter är positivt
 - Möjlighet att träna och spela med äldre lag om kunnande finns
- Skridskoteknik (fram – bak – glidsväng – stopp - balansövningar)
 - Passningar, svep
 - Skott
 - Puckföring)
 - Stationsträning (varierad teknik)
 - Smålagsspel, helplan
 - Visseldisciplin

Tränare

- Grundkurs
- Barn & Ungdom 1



Hockeyskolan

- Skridskoåkningens grunder
 - Spela på alla platser
 - Prova som målvakt
 - Regelträning
 - Personlig träning t ex uppträdande på och utanför planen, personlig hygien
 - Alla spelar lika
 - Koordinationsträning – off ice
 - Lek
 - Björnliga
- Skridskoteknik
(fram – bak – glidsväng – stopp – balansövningar)
 - Passningar, svep
 - Puckföring
 - Stationsträning
(varierad teknik)
 - Smålagsspel, helplan
 - Visseldisciplin

Tränare

- Grundkurs